

## たばこと健康 ～ みんながきれいな空気を吸えるように ～

5月31日は世界禁煙デー。「すべての喫煙者に少なくとも24時間禁煙する機会を与える日」として、世界保健機構（WHO）が制定しました。この機会に、あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？

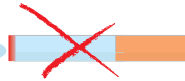


### まずは、たばこの害を理解しましょう



たばこがやめられないのは、喫煙が「ニコチン依存症」であるから。ニコチンはヘロインや覚せい剤などの薬物と同様に、ニコチンが不足してくると「喫煙」しなくなってしまうのです。

たばこの煙にはニコチン以外に200種類を超える有害物質が含まれ、肺だけでなく全身のがんをも引き起こすほか、心疾患、胃・十二指腸潰瘍、不妊症など数多くの疾患の原因になります。さらには、たばこを吸わない周りの人にも煙に含まれる有害物質によって病気を引き起こします。これを受動喫煙といいます。受動喫煙は確実に防止しなければなりません。



### 防止しよう！ 未成年者の喫煙

喫煙者の9割は10代に喫煙の習慣ができています。未成年の喫煙は健康への悪影響が大きいため、未成年者がたばこを入手できないようにしましょう。



### せっかくの世界禁煙デー～24時間禁煙に挑戦して禁煙の効果を実感しましょう

- 禁煙 20分後**－血圧と脈拍が正常に下がる
- 禁煙 8時間後**－血液中の酸素濃度が正常になる
- 禁煙 24時間後**－心筋梗塞（こうそく）の危険性が減る



さらに続けると、**48時間後**－味覚や嗅覚が良くなり、歩行も楽になります。**2週間～3カ月後**－循環機能が良くなり、肺機能が**30%良**くなります。ほかにもたばこ代がかからない、服が臭くならない、火事の心配が減る－など**いいことづくめ**です。

### 札幌清田区少年消防クラブ「卒クラブ式」（3月29日）



区内に5つある少年消防クラブの「卒クラブ式」が区民センターで行われ、60人が同クラブを巣立ちました。卒団生は、思い出に残った活動内容や関係者への感謝の気持ちを述べたほか、式を見守る後輩たちへ激励の言葉を送っていました。



清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/announce/photobox/>

### 清田緑小・南小合同交通安全パレード（4月5日）

清田緑小と清田南小の新1年生や在校生、保護者や地域住民などが参加し、交通安全パレードが行われました。このパレードは、学校と地域が連携し、児童を交通事故から守ろうと毎年行われているもの。約600人が両校の通学路を行進し、交通安全を訴えました。



◀清田緑小と▲清田南小のパレード